

BULLETIN TECHNIQUE

Lieu de la rencontre

Piscine du Cégep de St-Jérôme
455 rue Fournier
Saint-Jérôme, QC
J7Z 4V2

Installations

- Bassin de 25 mètres, 6 couloirs
- Câbles anti-vagues
- Chronométrage manuel

Bonjour!

Nous avons hâte de vous accueillir dans la belle région des Laurentides!

Voici quelques changements que nous avons apportés au format de la compétition suite au nombre élevé d'inscriptions :

1. **Dimanche matin nous débuterons la session à 8h30 au lieu de 9h00**, donc l'échauffement sera de 7h30-8h30. Les heures de début des sessions du samedi n'ont pas changées.
2. Nous prévoyons deux sessions de 5h en durée pour le samedi après-midi et dimanche matin. Afin de permettre à certains nageurs et clubs de quitter plus tôt, **nous avons déplacé le 400m libre le samedi et le 400m QN le dimanche à la fin de session après les relais**. Si cela vous cause un problème et que vous désirez enlever certains de vos nageurs de ces épreuves, svp nous aviser et nous vous rembourserons le coût de ces épreuves.
3. Un rappel, les 800-1500m libre samedi matin sont nagés du plus rapide au plus vite. Étant donné qu'il y a peu de départs et qu'il y a des filles et garçons dans chaque épreuve nous n'alternerons pas entre les 800 et 1500m, nous nagerons les épreuves dans leur ordre respectif au programme. Le départ de 1500m filles sera nagé mixte afin de diminuer la durée de la compétition, les nageurs sont déjà attribués dans le programme.
4. N'oubliez pas de nous aviser de tout forfait car cela nous permettra peut être de sauver des départs.
5. Nous avons avisés les clubs et accepté des nageurs AAA qui tentent de réussir des standards.
6. Il y aura des prix pour les nageurs premiers de leurs départs lorsque la cloche sera sonnée.

Le stationnement du CÉGEP est payant la fin de semaine et vous devrez payer au distributeur situé dans le stationnement et afficher votre ticket. Sinon il y a des places gratuites disponibles dans les rues avoisinantes.

Il y aura une réunion des entraîneurs le samedi 30 janvier à 12h50. Des repas et breuvages sont disponibles pour les entraîneurs et bénévoles. Une cantine payante sera sur place pour les nageurs et spectateurs.

N'oubliez pas de rappeler à vos parents que nous avons toujours besoin de bénévoles, ils peuvent se présenter à leur arrivée au local des officiels si ils sont intéressés.

Échauffement : Les plongeurs seront permis dans vos couloirs respectifs lors des 5 dernières minutes de la période d'échauffement. Les assignations pour l'échauffement sont les suivantes pour les sessions du samedi après-midi et dimanche matin :

ASSIGNATIONS POUR L'ÉCHAUFFEMENT :

Horaire/Couloirs	1	2	3	4	5	6
Samedi 12h-12h25	NEP	NEP	NEP	R2P	R2P	R2P
Samedi 12h25-12h50	CNSL	CNSL/CARP	CAPN	CNHR	CNHR/YduP	DSC
Dimanche 7h30-7h55	NEP	NEP	NEP	CAPN	CNSL	CNSL/CARP
Dimanche 7h55-8h20	CNHR	CNHR/YduP	DSC	R2P	R2P	R2P

(il n'y a pas d'assignations pour la session de longues distances le samedi matin)

A bientôt!

Directrice de la rencontre et responsable des inscriptions :

Sylvie Potvin Tél. : (450) 224-1562 Courriel : sylviepotvin2@yahoo.ca

Directrice adjointe : Annie Labelle

Responsable des officiels :

Annie Gauthier Tél. : (514) 806-0718 Courriel : anniegau2001@yahoo.ca

PENSONS VERT : apportez votre gourde, il y aura des abreuvoirs sur le bord de la piscine.